[Как обезопасить себя от излучения мобильного телефона](http://www.stepandstep.ru/news.php?id=106312" \t "_blank)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рекомендации по использованию мобильных телефонов**

«Лига здоровья нации» и «Скай Линк» рекомендуют при использовании мобильных телефонов для минимизации негативного влияния излучения придерживаться «разумных мер предосторожности».

1.    Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Чем меньше вы пользуетесь телефоном, тем меньше подвергаетесь воздействию излучения. Лучше поговорить 5 раз по 1 минуте, чем 1 раз 5 минут. Интервал между разговорами должен быть не менее 15 мин.

2.    Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.

3.    Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, а не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с
сетью.

4.    Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки" ("hand free"), чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие. Уровни электромагнитного излучения резко падают с расстоянием. При удалении мобильного телефона от головы пользователя на расстояние, например, 30 см, уровни электромагнитного излучения значительно уменьшаются.

5.    Следует ограничить использования мобильного телефона при беременности и при наличии медицинских противопоказаний.

6.    При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения. В России разрешенная максимальная мощность - 100 мкВт/см2.

7.    Следует иметь в виду, что стандарты GSM и CDMA имеют разные параметры. Мобильные телефоны «Скай Линк», работающие в стандарте связи CDMA 450 (1МТ-МС-450), излучают значительно меньше (в 10-20 раз), чем телефоны, работающие в стандарте GSM.

8.    При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности ЭМП на определенные участки головы.

9.    Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.). Металлический «экран» ухудшается радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.

10.  В зданиях  из  железобетонных  конструкций   разговор  по   аппарату  мобильной   связи рекомендуется вести около большого окна, на лоджии или балконе.

11.Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы.

12. Мобильный телефон — не игрушка! Не позволяйте использовать его в качестве игрушки, так как детский организм наиболее подвержен влиянию излучения.

**Сегодня мобильным телефоном  пользуются 5 миллиардов людей в мире, он выполняет множество полезныхфункций и стал привычным атрибутом современного человека. Мобильный телефон является источником электромагнитного излучения (ЭМИ),  влияние которого на здоровье человека учеными разных стран мира до конца не изучено.**

В условиях длительного и многолетнего воздействия ЭМИ на организм человека возможно развитие отдаленных последствий, включая дегенеративные процессы центральной нервной системы, рак крови, опухоль мозга, гормональные заболевания».

Как рассказал Н.Кононов, электромагнитные поля могут быть особенно опасны для детей и беременных женщин. Половая система женщин более чувствительна к электромагнитному воздействию, чем мужская. Наличие контакта беременных женщин с ЭМИ может привести к преждевременным родам и снизить скорость нормального развития плода.

У подростков мобильный телефон помимо связных функций является способом самовыражения, элементом престижа. Многие дети имеют мобильный телефон, что удобно для родителей, а для детей является не столько средством связи, сколько игрушкой.

Представители мобильной связи «Скай Линк» заявляют, что прямой вред здоровью человека от электромагнитного излучения мобильных телефонов учеными разных стран мира пока не доказан. «Мы считаем, что культура использования мобильной связи и информированность о ее влиянии на здоровье имеет важное социальное значение. Мы готовы участвовать в профильных исследованиях, сотрудничать со всеми, кто такие исследования проводит, и со всеми заинтересованными общественными организациями. Надеемся, что наши усилия будут востребованы обществом, которое все активнее приобщается к здоровому образу жизни», - сообщила генеральный директор «Скай Линк» Гульнара Хасьянова.

Генеральный директор «Скай Линк» выразила надежду, что потребитель при покупке мобильного телефона будет акцентировать свое внимание  не только на цвет и цену, но и интересоваться его ЭМИ.